

ÜL-FORTBILDUNG 5 UE -

STARK IM RÜCKEN - CLEVER IM ALLTAG

Veranstaltungsnummer	10205FB0126
Start- / Enddatum	10.10.2026 - 10.10.2026
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Doppelsporthalle Lenberg Grund_und Mittelschule Schulstr.4, 84371 Triftern
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10205FB0126 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Effektive Übungen sollen helfen bei Bandscheibenproblemen wieder stressfrei und furchtlos den Alltag bewältigen zu können. Einstiegsübungen in Verbindung mit Atmung und Wahrnehmung, Mobilisation und Stretching, welches auch unser Faszien-system bearbeitet, werden clever vorgestellt.
Inhalte	Programm: - Bandscheiben Anatomie/ Mobilisation / Atmung - Einfache Übungen, um die Bandscheiben zu stabilisieren. - Aufbauübungen für den Rücken mit dem Overball - Mobilisation des Rückens und der angrenzenden Gelenke - Stretching, lang machen der verkürzten Muskeln - ISG und unterer Rücken mit Tennisbällen bearbeiten Dazwischen ist genügend Zeit für Pausen, Fragen, Austausch etc.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein volle Sporttauglichkeit
Sonstige Informationen	

PSG - SELBSTVERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG

Zur Lizenzausstellung und Lizenzverlängerung ist zusammen mit den restl. Unterlagen die sog. PsG-Selbstverpflichtungserklärung einzureichen. Ohne diese unterschriebene Erklärung wird es keine Ausstellung bzw. Verlängerung von Lizenzen geben.

Die Selbstverpflichtungserklärung ist Teil des Schutzkonzeptes, welcher der BLSV bzw. die Bayerische Sportjugend im Rahmen der Stufenmodelle von DOSB/dsj umsetzt. Wir wollen sichere Orte für die Kinder- und Jugendarbeit schaffen und verurteilen jegliche Art von Missbrauch und Gewalt.

Das Formular finden Sie in Ihrem QualiNet Account bzw. auch unter dem Link: [PsG-Selbstverpflichtung](#)

Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung

setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie [hier](#).

VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Diese Fortbildung wird mit 5 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Für die Verlängerung der BLSV-Übungsleiterlizenz benötigen Sie weitere Unterrichtseinheiten. Bitte beachten Sie die aktuellen Gültigkeiten und Verlängerungsmodalitäten für Ihrer Lizenz: [Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen](#)

Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 5 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebestätigung auszustellen! Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.

EINSENDUNG DER UNTERLAGEN ZUR LIZENZVERLÄNGERUNG:

Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgenden Unterlagen komplett zur weiteren Veranlassung an:

Bayerischer Landes-Sportverband e.V. - Lizenzmanagement -
Georg-Brauchle-Ring 93 -
80992 München

- Original-Übungsleiterlizenz bzw. Vereinsmanagerlizenz
- Kopien der Teilnahmebestätigung (mit der Anzahl der benötigten UE)
- Kontaktdaten - insbesondere die E-Mailadresse
- PsG - Selbstverpflichtungserklärung

Organisatorische Hinweise

Schreibunterlage, Sportbekleidung, Sportmatte, Handtuch / Decke, Faszienrolle, Tennisbälle, aufblasbare Overbälle (falls vorhanden). Eigene Getränke, Verpflegung, gute Laune

Veranstaltungsleitung

Sonja Gröppner

Referenten

Gundula Krischke

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter B Sport in der Prävention

Veranstaltungsbestätigung

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per e-mail zu, bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de abgerufen werden.

Unterricht in Theorie + Praxis

10.10. 08:30 Uhr - 10.10. 12:30 Uhr: Doppelsporthalle Lenberg
Grund_und Mittelschule

Veranstaltungspreis BLSV-
Mitglied

45,00 €

Informationen zur
Verpflegung

Für Verpflegung haben die Teilnehmer selbst zu sorgen.

Meldeschluss

03.10.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Rottal/Inn

Ansprechpartner

Tobias Riedl, tobias.riedl@blsv.de